



慢性腎臓病(CKD)を早期発見するため、 「特定健診」と「クレアチニン検査」を受診しましょう!

現代では、成人の8人に1人が慢性腎臓病と推測されています。慢性腎臓病とは、慢性的に進行する腎臓病のすべてを指し、誰もがかかる可能性のある病気です。

◆腎臓クイズで腎臓を知ろう!

腎臓は、血液中の老廃物を尿として排泄する大切な役割を持っています。そこで、腎臓に関するクイズで腎臓について知りましょう!クイズの答えはページ右下にあります。

クイズ1

腎臓に流れる血液は、1分間でどのくらいでしょうか?

- ①約200ミリリットル ②約500ミリリットル
③約1,000ミリリットル

クイズ2

腎臓の中には原尿を作る糸球体がありますが、1つの腎臓にはいくつの糸球体があるのでしょうか?

- ①約1,000個 ②約1万個
③約100万個

☆ヒント…腎臓にはたくさんの血液が流れます。糸球体は壊れてしまうと再生することができません。

◆健診結果でわかるあなたの腎機能

①尿たんぱくの検査結果

**たんぱく尿(+以上)の方は、
必ず医療機関で受診してください。**

通常、尿中に排泄されるたんぱく質の量はごくわずかです。たんぱく質が尿中に大量に含まれていて陽性(+)の場合、糸球体や尿細管に障害がある可能性があります。

②血清クレアチニン値の検査結果

血清クレアチニン検査値の基準値		
	男性[mg/dl]	女性[mg/dl]
基準値	0.6~1.2	0.4~0.9

血液中のクレアチニン値が基準値より高い場合は腎機能低下が示唆され、低い場合は筋肉に関する異常が示唆されます。

※クレアチニン検査は、eGFR値が50以下になるまでは上昇しないため、クレアチニン値を用いて軽度の腎機能障害の判定は難しい点があります。

③eGFR(推算糸球体ろ過量)値

**eGFR値が50未満の方は、
必ず医療機関で受診してください。**

eGFR値が50であれば、腎臓は50%しか働いていないことを示します。

eGFRは、血清クレアチニン値、年齢、性別により算出されます。健診結果票に記載がない場合は、クレアチニン値から算出することができます。

詳細は、『日本慢性腎臓病対策協議会』のホームページをご覧ください。

◎クレアチニン検査は「城里町国保加入者の特定健診」の検査項目に含まれています。また、クレアチニン検査が検査項目に含まれない方でも、健診会場にて別途210円で検査を受けることができます。

◆腎機能低下の進行を防ぐために

- 上記の①~③で異常がある場合は、早めに医療機関で受診をしましょう。
- 食生活では、塩分やたんぱく質を摂取しすぎないようにし、腎臓への負担を減らしましょう。

**自覚症状が出にくい慢性腎臓病を早期に発見するために、
特定健診等を受診しましょう!**

クイズの答え：どちらも③が正解です。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550